

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



Diajukan oleh :

Siti Aesijah

T. 100 090 137

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Tesis

Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi



Diajukan oleh :

Siti Aesijah

T. 100 090 137

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Yang Diajukan oleh :

Siti Aesijah

T. 100 090 137

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh

Pembimbing Utama



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si

Tanggal 16 Mei 2014

Pembimbing Pendamping



Dra. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si.

Tanggal 16 Mei 2014

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Yang Diajukan oleh :

Siti Aesijah

T. 100 090 137

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal
20 Juni 2014

dan telah dinyatakan memenuhi syarat

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si
Penguji Utama



Dra. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si
Penguji Pendamping



Usmi Karyani, M.Si., Psi
Penguji Tamu



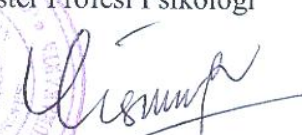

Surakarta, 7 Juli 2014
Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Taufik, Ph.D
NIK. 799

Ketua,
Magister Profesi Psikologi



Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si
NIK : 836

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, Tesis yang saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan hasil karya tulis saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Tesis ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, serta sanksi-sanksi lainnya sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Surakarta,

Siti Aesijah
T. 100 090 137

MOTTO

“ Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya “. (HR. Muslim)

“Orang yang paling aku sukai adalah dia yang menunjukkan kesalahanku”
(Khalifah ‘Umar)

"Banyak bersikap diam adalah keindahan yang menghiasi orang yang berakal dan rahasia yang menutup-nutupi orang bodoh" (Ulama)

“Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar.”
(Umar bin Khatab)

PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ilmiah ini kepada :

Suami tercinta, Muhammad Adip, yang selalu mendukung segala sesuatu yang penulis lakukan

Kakak penulis, Maskur tersayang yang selalu memberi motivasi dan kasih sayang setulus kasih sayang kedua orang tua

Bapak, Ibu yang sudah tiada namun selalu membimbingku...

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan segala taufiq, hidayah serta inayahNya sehingga dengan segala kekurangan akhirnya penulis mampu menyelesaikan tesis dengan judul "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu". Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Terwujudnya karya tulis ini tidak terlepas dari dukungan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Pengelola Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si selaku pembimbing utama yang telah memberikan perijinan penelitian, dan senantiasa telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan kepada penulis.
3. Ibu Dra. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si, selaku pembimbing pendamping yang dengan keikhlasan dan kesabarannya meluangkan waktu dan memberikan dorongan dan bimbingan kepada penulis sampai tesis ini selesai.
4. Ibu Usmi Karyani, S.Psi., M.Si., Psi selaku Ketua Pengelola PPMPP ketika penulis mulai menyusun tesis pada tahun 2012 dan telah memberikan bimbingan serta *expert judgment* bagi modul pelatihan.
5. Pengelola dan staff pengajar Program Magister Profesi Psikologi UMS yang telah memberikan banyak ilmu dan fasilitas dalam penyelesaian tesis ini.
6. Bapak Ngatno selaku TU Program Magister Profesi Psikologi UMS yang telah membantu administrasi studi.
7. Deni Herbyanti, M.Psi, Psi selaku *fasilitator* dalam pelaksanaan penelitian dan sebagai praktisi yang telah memberi *expert judgment* bagi modul pelatihan.

8. Ibu Hj. Siti Khotijah, selaku ketua pengurus Panti Asuha Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal yang telah memberi ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Lolita Ajeng Pratiwi, S.Psi., teman mahasiswa yang selalu memberi *support* dan membantu dalam segala hal dalam penyelesaian tesis ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa lain, Nelly Suciati, S.Psi., dan teman-teman angkatan 8 MPP-UMS.

Demikian rasa terima kasi ini penulis sampaikan dengan harapan amal dan budi baik berbagai pihak yang sudah berperan dalam penyelesaian tesis mendapatkan pahala dan ridho dari Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta,
Penulis

Siti Aesijah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAKSI	xvii
 BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	8
 BAB II	
LANDASAN TEORI	10
A. Kebahagiaan	10
1. Pengertian kebahagiaan	10
2. Istilah-istilah yang berkaitan dengan kebahagiaan	13
3. Aspek-aspek kebahagiaan	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.....	15
5. Ciri-ciri kebahagiaan.....	16

	Halaman
B. Regulasi Emosi	17
1. Pengertian regulasi emosi	17
2. Proses strategi emosi	20
3. Aspek-aspek regulasi emosi	22
4. Strategi-strategi untuk meregulasi emosi.....	24
C. Pelatihan Regulasi Emosi Remaja.....	27
1. Pengertian pelatihan regulasi remaja	27
2. Pendekatan pelatihan regulasi emosi	28
3. Metode yang digunakan dalam pelatihan regulasi emosi .	30
4. Evaluasi pelatihan regulasi emosi	32
5. Tahapan penyusunan modul pelatihan regulasi emosi.....	33
D. Pelatihan Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Remaja	33
E. Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu	36
F. Hipotesis	37
 BAB III	
METODE PENELITIAN	38
A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	39
D. Rancangan Penelitian.....	40
E. Rancangan Intervensi.....	43
F. Alat Ukur Penelitian	47
G. Analisis Data.....	50

	Halaman
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Persiapan Penelitian	52
1. Orientasi kancah penelitian	52
2. Modul penelitian	55
3. Persiapan <i>fasilitator</i>	57
4. Pengujian validitas modul	58
B. Pelaksanaan Pelatihan	59
1. Tahap pertama : <i>informed consent</i>	59
2. Tahap kedua : perlakuan	60
3. Tahap ketiga : <i>follow up</i>	62
C. Analisa Data	62
1. Hasil analisa kelompok eksperimen.....	62
2. Hasil penelitian kelompok kontrol	70
3. Perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperime....	73
D. Analisa Individual	74
E. Pembahasan	101
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Rancangan <i>Blue Print</i> Modul Pelatihan Regulasi Emosi.....	44
Tabel 2.	Rancangan <i>Blue Print</i> Angket Evaluasi Pelatihan	50
Tabel 3.	Hasil Angket Pra Penelitian	54
Tabel 4.	Hasil Analisis Data <i>Mann-Whitney U Test Pretest, Posttest dan Follow Up</i> antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	63
Tabel 5.	Analisis <i>Mann-Whitney (Mean)</i>	65
Tabel 6.	Norma Kategorisasi Kebahagiaan	65
Tabel 7.	Hasil Skor <i>Pretest , Posttest dan Follow Up</i> Kecenderungan Kebahagiaan Kelompok Eksperimen	66
Tabel 8.	Hasil <i>Gain</i> Skor <i>Pretest, Posttest dan Follow Up</i> Kelompok Eksperimen	67
Tabel 9.	Frekuensi dan Prosentase Kecenderungan Kebahagiaan Pada Kelompok Eksperimen	68
Tabel 10.	Hasil Skor <i>Pretest, Postes dan Follow Up</i> Kecenderungan Kebahagiaan Kelompok Kontrol	71
Tabel 11.	Hasil <i>Gain</i> Skor <i>Pretest, Posttest dan Follow Up</i> Kelompok Kontrol ..	72
Tabel 12.	Hasil Perhitungan Nonparametrik Uji <i>Wilcoxon Pretest, Posttest dan Follow Up</i> Pada Kelompok Kontrol	73

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Sebaran Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Dan <i>Follow Up</i> Pada Kelompok Eksperimen	68
Grafik 2. Kategori kecenderungan kebahagiaan sebelum pelatihan (<i>pretest</i>) .	69
Grafik 3. Kategori kecenderungan kebahagiaan setelah pelatihan (<i>posttest</i>) ...	69
Grafik 4. Kategori Kecenderungan Kebahagiaan <i>Follow Up</i>	69
Grafik 5. Sebaran Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> Pada Kelompok Kontrol	71
Grafik 6. Mean Skor Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	74
Grafik 7. Grafik kecenderungan kebahagiaan JM	77
Grafik 8. Grafik kecenderungan kebahagiaan AK	80
Grafik 9. Grafik kecenderungan kebahagiaan MD	82
Grafik 10. Grafik kecenderungan kebahagiaan UL	84
Grafik 11. Grafik kecenderungan kebahagiaan TW	87
Grafik 12. Grafik kecenderungan kebahagiaan SM	90
Grafik 13. Grafik kecenderungan kebahagiaan MZA	92
Grafik 14. Grafik kecenderungan kebahagiaan MZI	95
Grafik 15. Grafik kecenderungan kebahagiaan JA	98
Grafik 16. Grafik kecenderungan kebahagiaan SYM	100

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teoritis Pelatihan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan Remaja.....	35
Gambar 2. Desain Penelitian Pretest – Posttest Control Group Design	41
Gambar 3. Matrik Hubungan Pelatihan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan	46
Gambar 3. Peserta pelatihan dan team peneliti	202
Gambar 4. <i>Fasilitator</i> pelatihan regulasi emosi	202
Gambar 5. Kegiatan : Pembukaan	203
Gambar 6. Kegiatan : <i>Ice breaking</i>	203
Gambar 7. Kegiatan : Diskusi Kelompok	204
Gambar 8. Kegiatan : Presentasi Kelompok	204
Gambar 9. Analisa Kasus	205
Gambar 10. Kegiatan : Analisa kasus, peserta memberikan solusi dan <i>fasilitator</i> memberikan refleksi	205
Gambar 11. Kegiatan : Game “dilarang tertawa”	206
Gambar 12. Kegiatan : Game “ledakkan pilihanmu”	206
Gambar 13. Kegiatan : Game “Cermin ajaib”	207
Gambar 14. Kegiatan : Team peneliti sedang briefing sebelum pelatihan	208

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket dan Skala	114
Lampiran 2. Hasil Validitas dan Realibilitas	117
Lampiran 3. Kategorisasi Norma Kelompok	122
Lampiran 4. Riwayat Hidup <i>fasilitator</i>	129
Lampiran 5. Hasil Penilaian Pelatihan Secara Keseluruhan	133
Lampiran 6. Hasil Analisis Data SPSS.....	135
Lampiran 7. Matrik Hubungan Pelatihan Regulasi Emosi denga Kecenderungan Kebahagiaan	143
Lampiran 8. Matrik Hubungan Aspek Pelatihan Dengan Regulasi Emosi	145
Lampiran 9. Rangkuman Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi	148
Lampiran 10. Hasil Evaluasi Keterkaitan Tiap Permainan dengan Kecenderungan Kebahagiaan	151
Lampiran 11. Hasil Rangkuman Analisis Individual	155
Lampiran 12. <i>Informed Concent</i>	166
Lampiran 13. Validasi Modul	170
Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian, Keterangan Selesai Penelitian dan Pembicara	192
Lampiran 15. Materi Pelatihan Regulasi Emosi	196
Lampiran 16. Publikasi Pelatihan	201
Lampiran 17. Lembar Observasi	208
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup Peneliti	213

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Siti Aesijah

Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan hasil penilaian umum atas emosi positif dan negatif (afektif) dan gambaran terhadap kepuasan hidup seseorang terhadap keseluruhan kehidupan. Orang yang bahagia menunjukkan kecenderungan emosi positif lebih tinggi daripada emosi negatif. Kehidupan anak di panti asuhan cenderung mengalami emosi negatif dibanding emosi positif. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif adalah dengan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi berisi memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi sehingga diharapkan dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti di Panti Asuhan Anak Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal.

Metode penelitian ini dilakukan secara eksperimen dengan desain *Randomized Control Group Pretest-Post Test Design*. Subjek penelitian ini adalah remaja panti asuhan yatim piatu berusia 13-16 tahun, masih duduk di bangku SLTP baik laki-laki maupun perempuan dan jumlah subjek 19 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.

Kata kunci : Kebahagiaan, regulasi emosi, yatim piatu.